

Pflege deinen Humor



Matthias Prehm

Schweinfurt, 23.09.2024

Matthias Prehm
www.humorpille.de

[www.YouTube/Humorpille](https://www.YouTube.com/Humorpille)
www.facebook.com/Humorpille
Instagram: #humorpille

Pflege deinen Humor

Personzentrierter Ansatz

Resilienz

Wert und Würde aufrechterhalten



Humor

Pflege deinen Humor

Harmonie



Respekt



Part



schlechte Laune

Pflege deinen Humor

Sie bekommen das, was Sie tolerieren!

Das Wort „Problem“ macht es zu einem Problem.

Pflege deinen Humor

Warum ist der Sinn für Humor so wichtig?

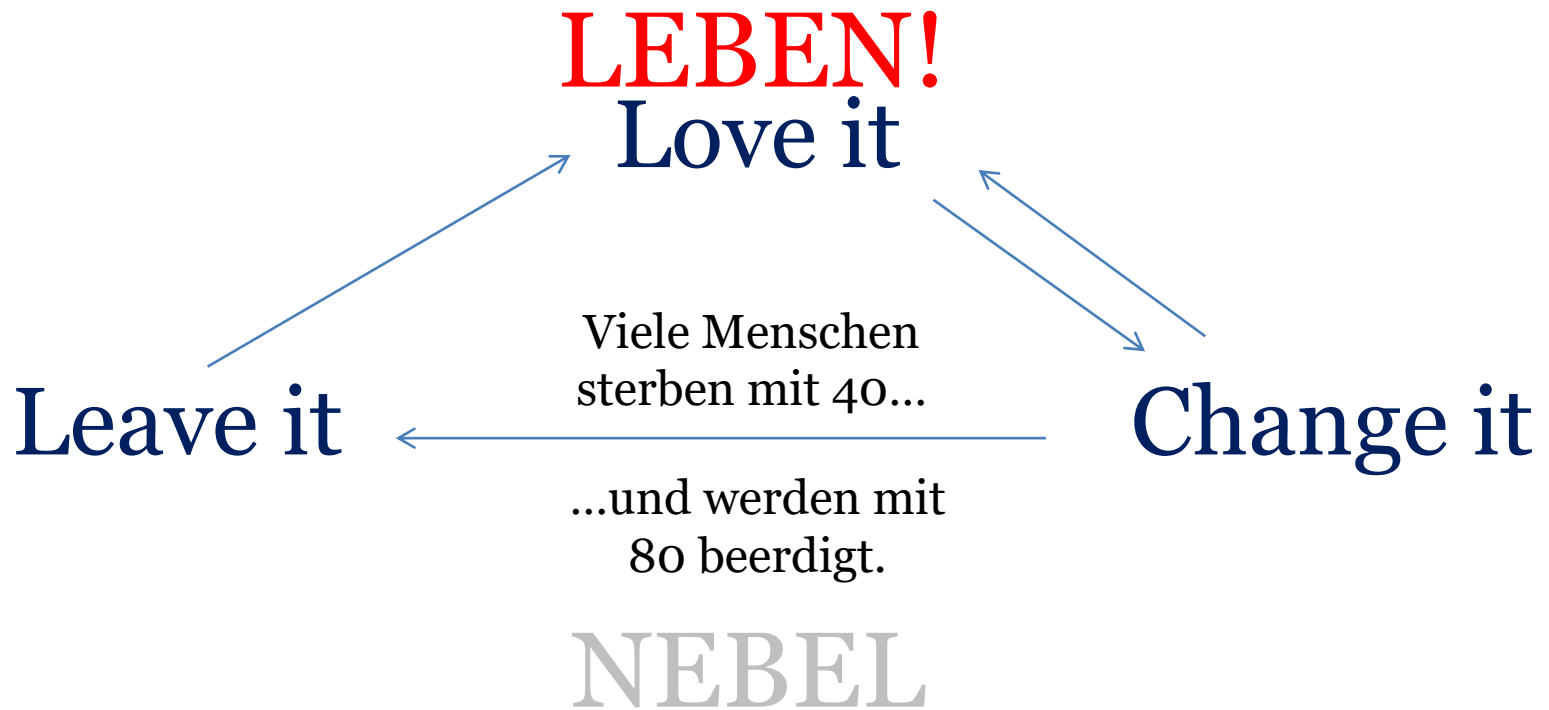
- Um sich selber aufheitern zu können
 - Nutzen Sie Humor als Airbag
 - Sich bewusst nicht ärgern
- Als sozialer Faktor
- Positiven Einfluss auf die Gesundheit
- Um sich seine Haltung zu bewahren!

Pflege deinen Humor

Werden Sie ein Leuchtturm!



Pflege deinen Humor



Pflege deinen Humor

Wie äußert sich Wertschätzung?

Dankbarkeit, zuhören, Respekt, Akzeptanz,
Achtung vor Leistung, Lob, verstanden werden,
ausreden lassen, Ehrlichkeit, gefragt werden,
Toleranz, wahrgenommen werden, angelächelt
werden, Vertrauen, Höflichkeit, sich für andere
freuen, Blickkontakt, Umgangston, Zeit nehmen,
Interesse, positive Rückmeldung erhalten

Pflege deinen Humor

- Wertschätzung steigert die Motivation
- Teamgeist schützt vor Burnout
- Teamgeist steigert die Loyalität

Pflege deinen Humor

Wie gelingt Ihnen Empathie?

Sich hineinversetzen, feinfühlig sein, einlassen, respektieren, Toleranz, zuhören, unterstützen, Interesse, geduldig sein, positive Aspekte finden, Offenheit, Zeit nehmen, nonverbale Signale wahrnehmen, Verständnis, persönliche Bedürfnisse zurücknehmen, Fehler akzeptieren, Aufmerksamkeit für die Situation und den Menschen, Gefühle akzeptieren, Angebote machen, Offenheit zeigen

Pflege deinen Humor

Was fällt Ihnen auf?

$$4 + 4 = 8$$

$$3 + 6 = 9$$

$$6 + 1 = 8$$

$$5 + 2 = 7$$

$$3 + 4 = 7$$

Pflege deinen Humor

Achtsamkeit

- Bewahren Sie sich die Fähigkeit der Selbstreflexion
- Nehmen Sie feinfühlig die Signale Ihrer Umwelt auf
- Bleiben Sie authentisch

Pflege deinen Humor

Selbstreflexion

- Warum arbeite ich *eigentlich*?
- Was habe ich für die gute Stimmung bei der Arbeit beigetragen?
- Möchte ich mit mir zusammen arbeiten?
- Möchte ich von mir eingearbeitet werden?
- Möchte ich von mir betreut werden?

Pflege deinen Humor

Humor als Bewältigungsstrategie

- Nehmen Sie eine spielerische Haltung ein
- Suchen Sie Humor im Alltag

Pflege deinen Humor



Schweinfurt, 23.09.2024

Matthias Prehm
www.humorpille.de

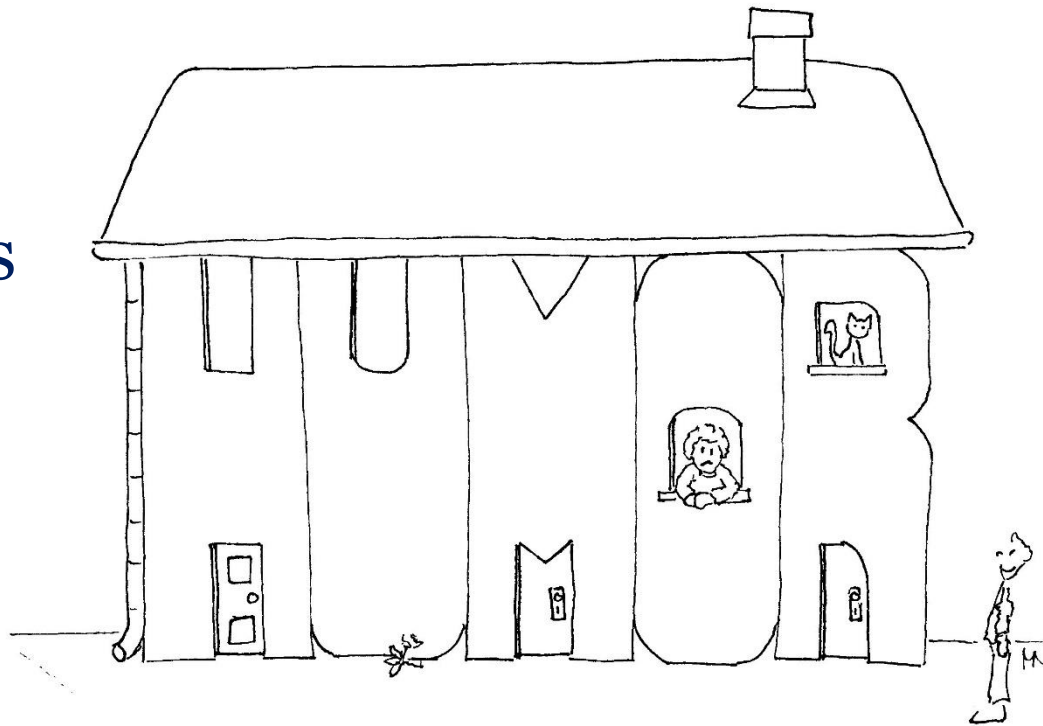
www.YouTube.com/Humorpille
www.facebook.com/Humorpille
Instagram: #humorpille

Pflege deinen Humor



Pflege deinen Humor

Man muss



auch
sehen
können!

Schweinfurt, 23.09.2024

Matthias Prehm
www.humorpille.de

www.YouTube.com/Humorpille
www.facebook.com/Humorpille
Instagram: #humorpille

Pflege deinen Humor

Humor als Bewältigungsstrategie


- Nehmen Sie eine spielerische Haltung ein
- Suchen Sie Humor im Alltag
- Setzen Sie Humor **bewusst** ein
- Nehmen Sie sich nicht so ernst
- Bewahren Sie sich Ihren Humor im Alltag

Pflege deinen Humor

Wann kann ich humorvoll sein?

- Wenn ich kreativ und flexibel bin
- Bei einer positiven Fehlerkultur
- Wenn ich mich wohl fühle
- Wenn die gute Laune der guten Leistung entspricht

Pflege deinen Humor

- Wer Humor hat, ist intelligent und selbstsicher genug, eigene Fehler zu erkennen.
- Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. (Aristoteles)
- Glückliche Menschen leisten gerne mehr! 

Pflege deinen Humor



**Jetzt im
Handel
erhältlich!**

**...oder
bei mir!**

➤ Weitere Info's unter www.humorpille.de

Pflege deinen Humor

**Vielen Dank
für Ihre
Zeit!**

